



PALINSESTO

2023
'24



UNIVERSITY



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
07:30	08:00	07:30	08:00	07:30
TOTAL BODY	POSTURALE	TOTAL BODY	POSTURALE	TOTAL BODY
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM
BODY PUMP	BOXE	BODY PUMP	BOXE	BODY PUMP
10:00	CORSA INDOOR	10:00	CORSA INDOOR	10:00
GINNASTICA	POSTURALE	GINNASTICA	POSTURALE	GINNASTICA
KICKBOXING	10:00	KICKBOXING	10:00	KICKBOXING
14:00	BODY PUMP	14:00	BODY PUMP	14:00
ACQUAGYM	14:00	ACQUAGYM	14:00	ACQUAGYM
FUNZIONALE	ACQUAGYM	FUNZIONALE	ACQUAGYM	FUNZIONALE
16:30	BIKING PROGRAM	16:30	BIKING PROGRAM	16:30
GINNASTICA	CORSA INDOOR	GINNASTICA	CORSA INDOOR	GINNASTICA
17:00	15:30	17:00	15:30	17:00
BABY KICK	KICKBOXING	BABY KICK	KICKBOXING	BABY KICK
NUOTO BIMBI	16:00	NUOTO BIMBI	16:00	17:30
17:30	REGGAETON	17:30	REGGAETON	CORSA INDOOR
CORSA INDOOR	16:30	CORSA INDOOR	16:30	FUNZIONALE
FUNZIONALE	NUOTO BIMBI	FUNZIONALE	NUOTO BIMBI	18:00
17:50	17:00	17:50	17:00	KICKBOXING JR
NUOTO BIMBI	BABY BOXE	NUOTO BIMBI	BABY BOXE	18:30
18:00	17:20	18:00	17:20	BIKING PROGRAM
KICKBOXING JR	NUOTO BIMBI	KICKBOXING JR	NUOTO BIMBI	CORSA INDOOR
18:30	18:00	18:30	18:00	GINNASTICA
BIKING PROGRAM	BOXE	BIKING PROGRAM	BOXE	18:40
CORSA INDOOR	CORSA INDOOR	CORSA INDOOR	CORSA INDOOR	ACQUAGYM
GINNASTICA	18:30	GINNASTICA	18:30	19:00
18:40	BIKING PROGRAM	18:40	BIKING PROGRAM	BOXE
ACQUAGYM	18:40	ACQUAGYM	18:40	19:30
19:00	GINNASTICA	19:00	GINNASTICA	ACQUAGYM
BOXE	18:50	BOXE	18:50	KICKBOXING
19:30	CORE TRAINING	19:30	CORE TRAINING	FUNZIONALE
ACQUAGYM	19:00	ACQUAGYM	19:00	19:40
KICKBOXING	BOXE	KICKBOXING	BOXE	BIKING PROGRAM
FUNZIONALE	19:35	FUNZIONALE	19:35	
19:40	STRETCHING	19:40	STRETCHING	
BIKING PROGRAM	19:45	BIKING PROGRAM	19:45	
	ACQUAGYM		ACQUAGYM	
	H.I.I.T.		H.I.I.T.	
	20:05		20:05	
	FUNZIONALE		FUNZIONALE	

BODY BUILDING e CARDIO dal lunedì al venerdì 7:00/21:30 sabato 8:00/14:00

SWIM 'N' SWING - su prenotazione

SEGRETERIA dal lunedì al venerdì 7:00/22:00 sabato 8:00/14:00

☎ 070 828666 - 327 4471313 ✉ newuniversity2022@gmail.com



VIA BULGARIA 15/B QUARTU SAN'ELENA (CA)



www.palestrauniversita.it

KLIMATHERM

di di Rodano Geom. Pietro e Catania Glusci s.n.c.
Via Rossini, 30 (angolo Via Mercadante) - 09045 Quartu S.Elena (CA)
Tel./Fax 070.826542 - Cell. 330.934532



Pizzeria Tweet

di Luigi Carboni

Quartu S. Elena (Pitz'e Serra)
Via Portogallo, 54

☎ 340 80 90 910

NIAGARA SOPRALAVELLO

una cascata di acqua pura

PAGHI SOLO IL FILTRO € 130 L'ANNO

Per info: 320 2985588